



(AGI) - Roma, 17 nov. - I bambini sono sempre piu' grassi. I numeri sono allarmanti: nel mondo circa 43 milioni di bambini sotto i 5 anni di eta' sono in sovrappeso. In Europa, dove la prevalenza di obesita' e' triplicata dagli anni Ottanta, e' mediamente in sovrappeso un bambino su cinque, uno su tre nella fascia 6-9 anni. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanita' l'obesita' e' in Europa e' responsabile del 2-8% dei costi sanitari e del 10-13% dei decessi. L'Italia conta oltre un milione di bambini in sovrappeso (di cui 400 mila obesi) quindi a rischio di andare incontro in eta' adulta a diabete, malattie cardiovascolari e addirittura tumori. E' l'allarme giunto dai pediatri, in occasione degli Stati Generali della Pediatria che si tengono oggi in contemporanea in 12 regioni italiane. Tema comune a tutte manifestazioni e' "Nutrizione e Salute dal bambino all'adulto". Allattamento esclusivo al seno sino a 6 mesi; no all'eccesso di proteine nei primi due anni di vita; controllare l'accrescimento del lattante con visite periodiche dal pediatra tenendo presente che un'eccessiva velocita' di crescita e' un fattore di rischio per l'obesita' in eta' adulta; non trascurare l'importanza del sonno (sono necessarie 14-16 ore nell'arco della giornata per il lattante; 12-14 ore da 1 a 3 anni; 11-12 ore nell'infanzia e 9-10 adolescenza); no alla televisione prima dei 2 anni, e dopo limitare il tempo passato davanti allo schermo (TV e computer che sia) al massimo a 2 ore al giorno e mai in camera da letto.

E dai 5 anni in poi attivita' fisica (compreso camminare, andare a scuola a piedi ecc.) per 60 minuti al giorno. Sono le azioni per prevenire sovrappeso e obesita' da mettere in atto nella prima eta' della vita (0-4 anni) raccomandate dalla Societa' Italiana di Pediatria. "L'obesita' e' diventato un problema di salute pubblica" afferma il Presidente della Sip Alberto G. Ugazio. "Non possiamo pensare di fermarla con provvedimenti isolati e frammentari come la tassa sulle bibite gassate e similari. Serve invece un impegno comune tra tutti coloro che si occupano di indirizzi nutrizionali e di stili di vita del bambino, un impegno che parta da quello che sta via via emergendo dalla letteratura scientifica, cioe' l'origine nell'infanzia, addirittura nella gravidanza, delle patologie che si sviluppano nella vita adulta. Ecco perche' diventa fondamentale la prevenzione in eta' prescolare, da 0 a 4 anni.

Agire sulla nutrizione "pre" e "post" natale, in quel periodo sensibile della vita in cui il bambino matura la capacita' di regolare il metabolismo sia a breve sia a lungo termine, e' la prima e piu' efficace arma per prevenire non solo sovrappeso e obesita' ma diabete, ipertensione, malattie cardioischemiche, allergie ed osteoporosi". Lo studio europeo EARNEST (2005-2010) finanziato dall'Unione Europea (coordinato dall'Universita' di Monaco ed al quale hanno partecipato 40 centri di Ricerca, di cui 5 italiani, di 16 Paesi europei) individua 5 fattori di rischio per l'obesita' e la salute a lungo termine: fumo e uso di sostanze tossiche per il feto in gravidanza; limitazioni all'allattamento materno; eccesso proteico ed esagerata introduzione di zuccheri nelle prime eta' della vita. "In particolare - spiega il prof. Claudio Maffei, direttore dell'Unita' di Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesita' in Eta' Pediatrica dell'ULSS 20 e Universita' di Verona - l'allattamento materno nei primi mesi di vita riduce il rischio di obesita' in eta' scolare del 16-28%. Inoltre occorre tener presente che in gravidanza eccessi o carenze nutrizionali, condizioni metaboliche alterate (obesita', diabete, ipertensione) ed eta' avanzata della madre aumentano il rischio per il nascituro di avere un basso (meno di 2,5 kg) o elevato peso (oltre 4,5 kg) alla nascita rispetto all'eta' gestazionale: entrambi fattori di rischio per lo sviluppo dell'obesita' nelle eta' successive". Se da un lato occorre agire sugli aspetti nutrizionali la Societa' Italiana di Pediatria sottolinea anche la necessita' di tenere alta l'attenzione sul ruolo di fattori non nutrizionali che possono interferire con l'insorgenza di sovrappeso e obesita': sonno (i bambini che dormono meno del necessario raddoppiano i rischi di obesita'), la troppa tv, (un recente studio olandese condotto su 4072 bambini dimostra che da 4 anni a 8 chi guarda la tv piu' di un'ora e mezza al giorno ha il 75% di rischio in piu' di diventare obeso rispetto a chi la guarda meno di 1 ora), la maternita' attempata (dopo i 35 piu' rischi obesita' per il figlio). Per contrastare l'obesita' la Societa' Italiana di Pediatria lancia un'iniziativa concreta: la Campagna di Educazione nazionale "Mangiar bene Convieni", realizzata in collaborazione con la SIPPS (Societa' Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale) che vede impegnati Pediatri-Genitori e Scuola e prevede la diffusione nelle famiglie italiane e tra gli educatori delle scuole materne e primarie della Guida "Allarme Obesita'".

OBESITA': MARINO (PD), BENE ALLARME PEDIATRI, E' EPIDEMIA

(AGI) - Roma, 17 nov. - "L'emergenza obesita' deve essere tenuta in grande considerazione anche dal nostro Paese. Bene fanno i pediatri a sottolinearlo con forza e autorevolezza. In Italia piu' del 10% della popolazione adulta e' obeso mentre il problema riguarda ben il 12% dei bambini e ragazzi. Maglia nera per le regioni del sud, in Campania un bambino su cinque e' obeso, ma la situazione e' allarmante anche in Molise, Sicilia e Calabria". Lo afferma Ignazio Marino, presidente della Commissione parlamentare d'inchiesta sul Servizio Sanitario Nazionale. "L'obesita' e' una malattia vera e propria dato che in moltissimi casi e' complicata anche da patologie cardiovascolari, respiratorie e da gravi alterazioni del metabolismo. Tutto questo comporta circa 52 mila decessi l'anno mentre le spese che il servizio sanitario deve sostenere per curare malattie correlate all'obesita' ammontano a ben 23 miliardi di euro. Per questo ho presentato in Senato gia' l'anno scorso un disegno di legge che propone delle soluzioni per affrontare di petto l'emergenza obesita'. Serve in primo luogo inserire le cure per gli obesi nei LEA e poi e' necessario un piano nazionale per la prevenzione, la cura e la riabilitazione che preveda non solo l'assistenza - anche psicologica - ai pazienti e alle famiglie ma assicuri anche la formazione corretta a medici e pediatri. Al piano nazionale va aggiunta anche una rete regionale per la prevenzione e la cura che garantisca i day hospital e i day service dove si possano eseguire diagnosi e trattamenti riabilitativi. Il finanziamento previsto e' di 20 milioni di euro, una briciola rispetto alle spese attuali, ma un investimento che potrebbe aiutare a invertire una rotta pericolosa. Infine, bisognerebbe puntare su incentivi per accedere a cibi sani, come frutta e verdura, soprattutto per le fasce sociali piu' povere che spesso si alimentano male per problemi economici e non per scelta".

quotidiano**sanità**.it

17 NOVEMBRE 2012

I fattori di rischio. Alcol, fumo e obesità

I fattori di rischio per la salute stanno cambiando.

- Molte nazioni europee hanno ridotto il consumo di tabacco tramite campagne mediatiche di consapevolezza, avvisi sui pacchetti di sigarette, divieti e aumento della tassazione. La percentuale di adulti che fumano quotidianamente è minore del 15% in Svezia e Islanda, dimezzata dal 1980 ad oggi. In Grecia invece la maggior percentuale di fumatori, il 30% dei cittadini adulti, ma i numeri rimangono alti anche in Bulgaria, Irlanda e Lettonia.

IN ITALIA: la media di fumatori tra gli adulti nel 2010 era del 23,1% (diminuita del 5,3% dal 2000), il 17% delle donne e il 30% degli uomini.

- Anche il consumo di alcol è crollato in molti paesi europei. Porre un freno alle pubblicità, la restrizione delle vendite e una più alta tassazione si sono rivelate misure efficaci. Anche paesi che sono tradizionalmente produttori di vini (come Italia, Francia o Spagna), hanno visto diminuire i consumi già a partire dal 1980. D'altra parte in alcuni paesi come Cipro, Finlandia e Irlanda i bevitori sono aumentati. In media in Europa si bevono circa 10,7 litri di alcol puro l'anno.

IN ITALIA: gli italiani nel 2010 hanno bevuto in media 6,9 litri di alcol puro (-59% dal 1980).

- Ad oggi, il 52% degli europei è sovrappeso, dei quali il 17% risulta obeso: la percentuale di persone sovrappeso o obese risulta maggiore del 50% in 18 dei 27 paesi membri dell'Ue. Le percentuali più basse si riscontrano in Francia, Italia e Svizzera, ma il numero è in crescita anche qui. La prevalenza dell'obesità – che presenta maggiori rischi dell'essere sovrappeso – spazia dall'8% in Romania e Svizzera, a oltre il 25% in Ungheria e Gran Bretagna. Inoltre, il tasso di obesità è raddoppiato dal 1990 in molte nazioni. In media in Europa gli obesi sono il 16,6% della popolazione, più colpite le donne e i gruppi sociali svantaggiati.

IN ITALIA: in media le persone obese sono il 10,3% dei cittadini (9,6% delle donne, 11,1% degli uomini), ma la media nazionale era di 8,6 nel 2000.